

# صفات الشخصية الايجابية وكيف يؤثر على الآخرين؟



الأحد 17 أبريل 2022 10:04 م

صفات الشخصية الايجابية يمكن أن يستدل عليها على أصحاب هذه الشخصية من خلال بعض السمات التي يتصفون بها، تعد الشخصية الإيجابية من أفضل الشخصيات على الإطلاق، لأنهم أشخاص محبة للحياة ويمتلكون الكثير من الصفات الحميدة بل أنهم أيضًا من أكثر الشخصيات التي تعيش الحياة بصورة جيدة لأنهم يتمتعون بالصحة الجيدة وتجنب التوتر الزائد والدخول في الاكتئاب الذي يؤثر على جودة الحياة، لهذا سوف نتعرف اليوم على أبرز الصفات التي يتمتع بها أصحاب الشخصية الإيجابية مع التعرف على كيفية اكتساب صفة الإيجابية بقدر الإمكان في شخصيتنا، وفيما إذا كانت الشخصية الإيجابية ناتجة من العامل الوراثي أو الظروف الاجتماعية

صفات الشخصية الايجابية

هناك العديد من السمات التي يتصف بها أصحاب الشخصية الإيجابية ومنها:

التفاؤل: أحد الصفات الأساسية التي يتصف بها أصحاب الشخصية الإيجابية، لأن الشخص الإيجابي من الشخصيات المتفائلة جدًا والذي يبتعد عن التشاؤم

التسامح: من أبرز صفات الشخصية الايجابية وجود قدر كبير داخلي من التسامح في داخله، لأن التسامح عكس الضغينة، وبالتالي نرى أن صاحب هذه الشخصية لا يحمل في داخله كره أو ضغينة تجاه أي شخص  
الصدق: يعد من أبرز السمات التي يتصف بها أصحاب الشخصية الإيجابية، لأن الشخص الإيجابي يتجنب تمامًا الكذب ويتصف بالصدق في القول والفعل

المرونة: صاحب الشخصية الإيجابية في الغالب ما يتصف بالمرونة في التعامل والتي تسهل عليه التكيف مع أي ظروف يتعرض لها

الانضباط الذاتي: يتمتع هذا الشخص بأن لديه قدر كبير من التحكم في النفس عندما يتعرض لأي موقف صعب، لأنه يمتلك إرادة وقوة تساعد في اتخاذ السلوك الصحيح

عشر صفات إيجابية

صفات الشخصية الإيجابية كثيرة جدًا ومن أبرز عشر صفات إيجابية ما يلي:

الاحترام، لأن صاحب هذه الشخصية في الغالب يكون من الشخصيات المحترمة التي تستحق الاحترام من الآخرين

يكون هذا الشخص في الغالب محل ثقة من الآخرين، لأن أصحاب هذه الشخصية يتمتع بعدم فتش الأسرار والحفاظ على سرية الآخرين

الولاء من الصفات الموجودة في أصحاب هذه الشخصية، فهم من الشخصيات الأصيلة الذين لا يتخلون عن ذويهم بسهولة

الاستقلالية أحد السمات الإيجابية التي يتمتع بها أصحاب الشخصية الإيجابية، لأنهم يفضلون الاعتماد على أنفسهم ولا يعتمدون على الآخرين

الطموح أيضًا من الصفات الموجودة فيهم، لأنهم يبذلون أقصى جهد لديهم في الوصول إلى أحلامهم وأهدافهم

الفضول يعد من السمات الموجودة لدى أصحاب هذه الشخصية، فهم يرغبون في التعرف على ما كل ما يدور من حولهم

تقدير الذات من السمات التي يتصفون بها، لأنهم يدركون قدرات أنفسهم على تحدي الأفكار السلبية

الشجاعة وعدم الخوف وهي من الصفات التي تساعدهم في الوصول لأحلامهم وأهدافهم

الغفران، لأنهم متسامحون ويغفرون الإساءة بسهولة، ولا يتصفون بالحقد والغضب الداخلي

حب الحياة والاستمتاع بكل الأشياء الجميلة الموجودة في الحياة وعدم التفكير في أي شيء سلبي يعكر عليهم صفو الحياة

كيفية الحصول على الشخصية الإيجابية

مما لا شك فيه أن صفات الشخصية الإيجابية تعد من أفضل الشخصيات، ولهذا ينبغي اتباع هذه المجموعة من النصائح لكي يتم بها اكتساب الشخصية الإيجابية بقدر الإمكان:

تقبل النفس، وتقبل الأفكار التي تدور في داخلنا والقيام بتفسير هذه الأفكار بشكل إيجابي والابتعاد عن التفكير السلبي

وضع بعض الأهداف ومحاولة الوصول إليها، لأن كلما حقق الشخص أي هدف يتمناه، كلما عزز ذلك في داخله مشاعر إيجابية وزاد من ثقته في نفسه

يفضل أن تكون الأهداف التي يضعها الشخص أهداف إيجابية وتغير شكل حياته للأفضل

ممارسة التأمل الذي يساهم في التخلص من التوتر والقلق ويحسن الحالة النفسية ويحارب الاكتئاب

تتم كتابة المواقف الإيجابية التي تؤثر بشكل إيجابي على الشخص وتجعله يشعر بالسعادة لكي يتم تعزيز هذه المواقف

قول بعض الكلمات التحفيزية للنفس والقيام بمدح النفس لأن كلما أحب الشخص نفسه، كلما تمتع بالشخصية الإيجابية

القيام بفحص المواقف السلبية وإعادة تقييم هذه المواقف، بحيث يتم تحويل هذه المواقف إلى تجارب مفيدة

الابتسامة والسعادة بقدر الإمكان وحب الحياة حتى وإن كان الشخص يمر بظروف قاسية تعكر المزاج

تخصيص وقت يومي لممارسة أي شيء محبوب للشخص مثل القراءة، المطالعة، مقابلة الأصدقاء وغيرها

الحرص على الوجود بجوار الأشخاص المحبوبين والذين يتمتعون بالشخصية الإيجابية

الإكثار من قراءة الكلام المحفز والذي يترك في النفس تأثير إيجابي

تأثير الشخصية الإيجابية على الآخرين

مما لا شك فيه أن الشخص الإيجابي يؤثر على الآخرين بشكل إيجابي ويتمثل تأثيره في الآتي:  
يقوم بمساعدة الآخرين بدون انتظار مقابل

الشخص الإيجابي في الغالب ما يمنح الآخرين طاقة إيجابية تجعلهم أكثر قدرة على النجاح وتشجعهم على تحقيق أهدافهم وتسهل عليهم الوصول إليها

الشخص الإيجابي يجعل الآخرين يزداد لديهم العطاء والكرم في التعامل مع الغير

يدخل الشعور السعادة والبهجة للآخرين

يزيد من ثقة الآخرين في أنفسهم ويحسن من قدرتهم على مواجهة الظروف الصعبة

يساعدهم على توسيع دائرة المعارف الموجودة لديهم

هل الصفة الإيجابية وراثية أم مكتسبة

الكثير من الناس لا يعرف فيما إذا كانت صفات الشخصية الإيجابية وراثية أم مكتسبة، ولهذا نود أن نشير إلى:

أثبتت بعض الدراسات أن إنجاب الأطفال التوأم يتمتعون بالتمتع بشخصية إيجابية بنسبة من 14 إلى 20% بسبب العامل الوراثي

تنتقل صفات الشخصية الإيجابية بشكل أساسي بسبب البيئة الخارجية وتجارب الحياة

مما سبق يتضح أن العامل الوراثي يلعب دور بسيط في اكتساب الشخصية الإيجابية، أما باقي العوامل فإنها تعود للظروف الاجتماعية والبيئة المحيطة

بناء الشخصية الإيجابية  
هذه المجموعة من النصائح تساعد في بناء الشخصية الإيجابية وهي:  
الاعتذار عندما يقع الشخص في الخطأ، لأن الاعتذار أفضل من تبرير الخطأ

التفكير بشكل عميق في القرارات التي يتم اتخاذها

التحلي بالإرادة والمثابرة لكي يصل الشخص إلى الأهداف التي يسعى لها ويحقق نجاح بها

الابتعاد عن تأجيل أي أعمال، لأن تراكم الأعمال يجعل الشخص عصبي وقد يصاب بالتوتر

استغلال الوقت بشكل جيد وممارسة أشياء مفيدة

الدخول في تجربة أعمال جديدة، لأن ذلك يضيفي مهارة جديدة ويجعل الشخص يكتسب معرفة أكثر

ممارسة العادات الصحية بصورة أكثر في كافة أمور الحياة

تعلم طرق جديدة والقيام بممارسة مختلف الفنون

تجنب الصراعات الداخلية المستمرة مع الذات

الشخصية الإيجابية في علم النفس

يعرف علماء النفس الشخصية الإيجابية على أنها الشخصية التي تتمتع بالعديد من السمات الإيجابية والتي تؤثر على تفكيرهم وتصرفاتهم ومشاعرهم

كما أن الشخصية الإيجابية هي تلك الشخصية التي تتمتع بحالة مزاجية جيدة وتتفاعل مع الآخرين ويتجنبون التفكير السلبي في كل مواقف حياتهم

الآن تعرفنا على أبرز صفات الشخصية الايجابية بجانب التعرف على كيفية الاتصاف بهذه الشخصية، لأن حقًا الشخص الإيجابي يعد من أفضل أنواع الشخصيات المريحة في التعامل مع الناس وفي نفس الوقت هو شخص يشعر بلذة الحياة ويستطيع التمتع بكل شيء من حوله